

らいいふ

2019.7 No.82



写真提供/阿部 公一様

- わかりやすい医学教室(小児科)
「子供の便秘」
- もっと知りたい
「高気圧酸素治療について」
- 栄養管理科からの食にまつわるコラム
- ホスピタメール

—— 医療法人 王子総合病院理念 ——

「私たちは、みなさまの健康、医療、
介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念

みなさまの人格を尊重し、安全で最善の
医療を提供します。

基本方針

1. みなさまの意思(自己決定権)を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

ホームページ

<http://www.ojihosp.or.jp/>



医療
法人

王子総合病院

特集

「子どもの便秘」

小児科 小林徳雄



小林医師

便秘症は「たいしたことではない」と考えられがちです。でも、便秘症のお子さんは、便をするときにとても痛い思いをしたり、苦しんだりしていることが多く、決してほつておいてよいものではありません。離乳の開始や終了のころ、トイレトレーニングのころ、学校へ通いだしたころに慢性便秘症がはじまりやすいと言われています。便秘症はきちんと治療しないと、「悪循環」を繰り返してどんどんひどくなる場合があります。適切に治療を行えば、快適に便が出る状態になります。その状態を続けていると1〜2年の間に便秘症が治ることも少なくありません。ここでは、幼児から学童期の便秘についてお話ししたいと思います。

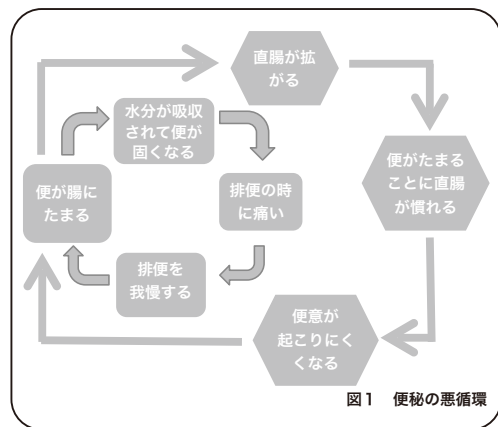
診断は回数や硬さで

便秘症の診断の第一歩は、便の回数や硬さなどを聞くことです。便が長い時間出ない、出にくい、例えば、週に3回より少ない、あるいは5日

以上出ない日が続くなら、便秘と考えます。毎日出ていても、出す時痛みがつて泣く、肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。

放置すると徐々に悪化

便秘症は、放置しておくことだんだん悪くなる人が多いのです。図1に、その悪循環の流れを示します。特に2〜3歳のお子さんは、硬い便で肛門が切れて痛い思いをすると、次の排便を我慢したり、肛門の筋肉を締めながら息むようになり、す。排便しないように足をエックス形にクロスさせてこらえたり、部屋のみでしゃがみこんだり、親や机にしがみついて立ったまま排便しようとしています。しばらく我慢していると便意は遠のくもので、そのまま大腸に便が残ります。残った便は、大腸



から水分を吸収され、どんどん硬くなり、いよいよ出る時には非常な痛みをとまなうことになり、ますます便を我慢するようになります。便秘でない子では、直腸に便が溜まると便意が生じるものですが、便秘で便がたまっている子では、常に便が直腸にある状態が続くことになり、腸がだんだん鈍感になってしまい、ますます便が長く腸にとどまって硬くなつていきます。このように2重の悪循環がおこり、こどもの慢性の便秘症は悪くなつてしまいます。

便塞栓なら入院も

重症だと、直腸にずっと出ている便の塊がでかくなります。それを便塞栓と言います。そうになると、小さいコロコロの便や軟らかい便が、便塞栓の脇をすり抜けて漏れ出るようになり、実際は便秘なのに「下痢」と誤解され、見過ごされてしまいます。便塞栓が大きくなりすぎると、入院して便を砕いたりして出さなければならなくなることもあります。

大切な快便感

治療によって、便をすするとすっきりすること(快便感)を体感することが大切です。いつも直腸が空であるようにしていれば、次第に腸の感

覚ももどつてきて、この悪循環を断ち切ることができません。

改善後の生活習慣に注意

腸に溜まった便は、浣腸や飲み薬で出します。浣腸はすぐに効果が得られ、お子さんがすぐに楽になります。ただし、肛門が切れて痛い思いをしている、あるいは肛門を触られることに恐怖心が強いお子さんの場合には、かかりつけ医と相談しながら、溜まった便を出していきましよう。直腸に便が溜まっていない状態を作ること成功したら、再び溜まることのないように、生活習慣の改善、薬物療法を心がけます。

生活習慣の改善では、すぐに目に見えるような効果がでるわけではありません。しかし、便秘の治療としてだけではなく、お子さんの健康にとつても良いことです。以下の3つを実践しましょう。

1. 早寝早起、規則正しい生活を送りましょう
2. バランスのとれた食事を3食きちんととりましょう
3. 体を動かしましょう。散歩、掃除など軽い運動でもよいです

バランスよい食事も大切

食事の内容にも気をつけましよう。便の量が少ないと、腸に長く留

まることになり、水分が吸収されて便が硬くなります。したがって、お菓子や甘いドリンク類のように、カロリーが高いわりにあまり便にならないものを与えすぎないようにしましよう。食物繊維は腸で吸収されず、水分を含んで便の量を増やして硬くなることを防止する効果が期待できます。バランスの良い食事を心がけていただきたいと思ひます。

下剤での薬物療法を

便に直接働きかけて柔らかくする下剤での薬物療法を勧めます。つまつてしまつてから飲むのではなく、「便が硬くならないように、毎日決められた量を飲む」のです。薬の効き方は人によつて様々で、飲み始めに量の調節が必要です。少なすぎると効きませんし、多すぎると下痢になります。一番硬い便の時でもあまり痛くなく楽に出る量を続けることになります。なお、学校に通つているお子さんでは、学校で急に下痢になつて困る場合が考えられますから、少量から始めるか、お休みの前日から始めるほうが良いでしよう。薬については、かかりつけ医と相談してください。

トイレ練習はしからず無理なく

無理なトイレトレーニングは、

便秘を悪化させたり、便秘の原因になることがあります。トイレですることがいやで排便を我慢してしまふこともあります。また、失敗した時にしつたりすると、お子さんは意味が理解できず、しかられないために排便を我慢することを選ぶことすらあります。幼児期のトイレトレーニングは本人の発達段階(ひとり歩き、ひとり下着の上げ下げができる、コミュニケーションがある程度とれる、おしっこやうんち、トイレに興味を示す、人のまねをしたがる、など)を考慮して開始しましよう。便秘のお子さんには、まず便秘の治療を受け、規則的な排便習慣が十分つてからトイレトレーニングを始めようになしよう。トイレでできないお子さんは、初めは着衣のまま便座やオマルに座らせてもかまいません。排便しなくても座つていることができたら、ほめてあげたり、ごほうびをあげましよう。トイレトレーニングの完了しているお子さんでは、毎日排便しやすい、ゆとりのある時間帯にトイレにすわる習慣をつけましよう。

排便日誌がおススメ

表にある症状のどれかが当てはまる場合や、普通の治療では便秘の

症状がよくならない場合には、重症な便秘であることが予想され、はじめから積極的な治療が必要です。また、排便日誌(図2)を付けてみることもお勧めします(日本小児栄養消化器肝臓学会のホームページからダウンロードすることもできます)。お困りでしたら、かかりつけ医にご相談ください。

治療が困難であることを予想させるサイン
すでにおむつが外れているのに、おもらしするようになる
便をしたときに足をクロスさせるなどして出さないようにする
排便の時に肛門を痛がる
やわらかい便なのに排便の回数が少ない(3日に1回以下)
排便の時に出血する
直腸脱(肛門から腸が出てきてしまうこと)など、肛門に異常がある
便秘症が続いている期間が長い
通常の便秘治療で速やかに改善しない

排便日誌

排便日誌

(図2)排便日誌 小児慢性機能性便秘診療ガイドライン(<http://www.jspghan.or.jp/constipation/>)より

高気圧酸素 治療について

臨床工学科 赤井 忠範

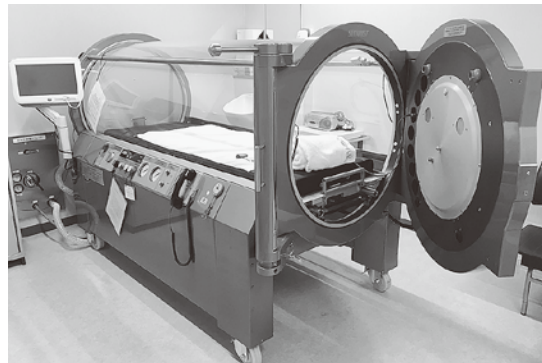
も
つ
と
知
り
た
い

高気圧酸素治療とは、「大気圧よりも高い気圧環境の中に患者を収容し、そこで高濃度の酸素を吸入させることによって様々な病態の改善を図る治療」のことをいいます。

実際には、透明なアクリル樹脂と鋼鉄でできた装置内(耐圧容器)に入っているとき、100%酸素によって加圧↓2気圧で圧力維持↓減圧を行い、合計90分間の治療となります。疾患にもよりますが、おおよそ5〜30回(1日1回ずつ)の治療を外来または入院で行います。

高圧酸素治療室は、2018年3月に現在の2階(外来化学療法室の前)の新しい部屋に引

越しました。そして今年2月には新しい装置【写真1】にリニューアルされました。



【写真1】新しい高気圧酸素治療装置「セクリスト Model 3300HJ」

新装置は内部が広くなっており上げが可能となったため、従来機より楽な姿勢で治療することができるようになりました。専用モニターや緊急減圧スイッチの追加など安全性もさらに向上しています。

高気圧酸素治療は様々な病気・ケガに対して行われますが、その適応疾患や治療を受ける際の注意点を説明したいと思います。

〈適応疾患〉

高気圧酸素治療が必要となる病気などには、以下のものがあります。

- ・減圧症又は空気塞栓
- ・急性二酸化炭素中毒、その他のガス中毒
- ・重症軟部組織感染症(ガス壊疽、壊死性筋膜炎)又は頭蓋内膿瘍
- ・急性末梢血管障害(重症の熱傷又は凍傷や、血管断裂を伴うものなど)
- ・脳梗塞、重症頭部外傷もしくは開頭術後の意識障害又は脳浮腫
- ・重症の低酸素性脳症
- ・腸閉塞
- ・網膜動脈閉塞症
- ・突発性難聴
- ・放射線又は抗癌剤治療と併用される悪性腫瘍
- ・難治性潰瘍を伴う末梢循環障害
- ・皮膚移植
- ・脊髄神経疾患
- ・骨髄炎又は放射線障害

上記施行にあたっては医師の診断が必要です。

治療前に「高気圧酸素治療説明・承諾書」による説明と承諾サインが必要となります。また、治療に支障がないよう問診票による各種確認も行いますので、閉所恐怖症、ぜんそくなどの呼吸器疾患、耳鼻科疾患、ペースメーカー、心臓病などがある方は、事前に申し出てください。

〈治療時の注意事項〉【写真2】

火気厳禁▽酸素は金属でも燃やしてしまうほど可燃性が大変強く、わずかな点火源によっても火事を発生します。よって治療室内は火気厳禁です。ライター・タバコ等一切持ち込めません。トイレを必ず済ませておく▽治療時間は90分間で、治療途中ですぐに装置から出ることができない(減圧する時間が必要)ため、治療前にトイレを済ませておくことが大事です。

 危険禁止	<p>酸素は金属でも燃やしてしまう程、可燃性が大変強く、僅かな点火源によっても火災を発生します。</p>  <p>高気圧酸素治療をうける時には、つぎの品物を絶対に持ち込まないでください。マッチ、ライター、タバコ、使い捨てカイロ等各種カイロ、湯たんぽ、携帯電話、その他の電気器具、その他の金属製品、その他の燃えやすい品物、火災の原因となる可能性のある品物。</p> 
 警告	<p>高気圧酸素治療をうける時には、本調製品、又は指定の治療衣に着替えてください。また、時計、万年筆の持ち込み、ナイロンなどの合成繊維製品・羊毛製品の着用は避けてください。</p>  <p>治療中に体の異常(耳の痛み、頭痛、吐き気、めまい、息苦しきなど)を感じた時、また装置内部に異常があった時には、そのことをすぐ職員に言ってください。</p> 
 注意	<p>治療が始まったあと暫くの間は、そのまましていると耳が痛くなって、治療をやめなければならなくなることもあります。治療が始まったらすぐに聴覚(つばき)を飲み込んだり、また息を吸い込んで口を閉じ、鼻をつまんで鼻をかむ動作などをくり返して耳が痛くならないようにしてください。</p>  <p>【耳抜きの方法】</p>
お願い	<p>高気圧酸素治療の安全な実施のため、治療を始める前に、職員が所持品の検査をさせていただきます。また治療中だけ、所持品の一部を職員が必ずからせていただくことがあります。ご協力をお願いします。</p>

【写真2】治療時の注意事項

指定の治療衣(綿100%)に着替える▽静電気が起きやすいナイロンなどの合成繊維衣料は装置内に持ち込めません。下着は綿のT字帯か綿100%と確認された物のみとなります。

所持品検査(ボディチェック)▽治療は100%酸素で加圧されるため、装置内には綿100%の治療衣と下着、タオルケット等しか入れることができません。

静電気が発生したり燃えやすいもの、スマホ・携帯電話・時計・補聴器などの電化製品、入れ歯・メガネ・指輪・カギなどの金属、使い捨てカイロなどは装置内へ絶対に入れることはできませんので、チェックが必要となります。

看護師とダブルチェックを行います。

心電図モニタの装着▽治療中の生体情報を得るため電極を付けさせてもらい、心電図モニタによる監視を行います。

耳痛▽治療で気圧を上げることで、主に治療初期の段階で耳痛が発生します(ほとんど

痛くない方もいます)。耳抜きが必要となるので、スタッフの指示に従い耳抜きを行ってください。耳抜きができない場合は治療を中断する場合があります。

気圧の変化による暑い・寒いや薄着による寒さを感じる場合があります。治療前であればタオルケットを追加することができますので、スタッフに申し出てください。

〈最後に〉

高気圧酸素治療を受ける際に、わからないこと・不安なことがあれば、遠慮なく当科スタッフまでお尋ねください。



がんサロンいずみ会のお知らせ

『がん患者交流サロンいずみ会』は
がん患者さんとご家族の集う場所です。

対話を通し、不安や悩みを緩和する場所
患者・ご家族同士が、親睦を図る場所
がん医療に関する情報交換が出来る場所
がん医療に対する情報交換や、同じ境遇の方々との対話
を通し、よりよく過ごすきっかけを見つけませんか。

時間▶ 13:30～15:00
★13:30～14:00 ミニレクチャー
★14:00～15:00 おしゃべり会
場所▶ 王子総合病院
がん相談支援センター
参加費▶ 無料
※直接会場にお越しください。

問い合わせは
電話**0144-32-8111**(内線661・662)
がん相談支援センター(担当:深田、東倉)

開催日	ミニ講座と交流会を組み合わせ開催
8月13日(火)	がん治療による脱毛 ～頭皮ケアやウィッグについて～
9月10日(火)	抗がん剤治療中の生活 ～皮膚・爪の障害について～
10月8日(火)	がん治療を支える口腔ケア ～お口のケア気を付けていますか～

「がん相談支援センター」 「がん看護相談」をご活用ください

当院はがん拠点病院として、がんに関する情報提供、相談を行っています。

センターでは、がん医療に詳しい認定看護師や生活全般の相談ができるソーシャルワーカーが相談員と

して対応しています。相談方法は面接、電話を問いません。

患者さまやご家族のほか、地域の方々はどなたでも無料でご相談できますので、ぜひご利用ください。

がん看護相談(月～金)

エントランスホール6番窓口

相談時間▶10:00～11:30
13:30～14:30

がん相談支援センター(月～金)

相談時間▶8:30～16:50

電話:0144-32-8111(内線661・662)

栄養管理科からの



「水分のはなし」

皆さんは普段から意識して水分を摂っていますか？

私達の体の約6割が水分で、日々酸素や栄養素を運び老廃物を回収しています。水分が不足すると代謝がスムーズに行われず様々な不調に繋がります。特に夏場は、汗をかきやすく脱水症の危険が高くなります。体液の割合が高く、水分の出入りが大きい小児や体液の割合が少なく、喉の渇きを感じにくい高齢者は特に脱水症になりやすいので注意が必要です。積極的に水分補給を行いましょ。では、1日どれくらいの水分を摂るとよいのでしょうか？体格や年齢によって必要な水分量は異なりますが、体重×30mlがおよその目安になります。一気に飲むと体に負担をかけてしまうので、1回にコップ1杯の水を朝目が覚めた時、外出時、食事中、入浴前後と計画的に飲みましょ。「喉が渇いたな」と思った時には、既に水分が不足している状態です。「渇き」を感じる前に飲むことが大切です。心臓や腎臓等に疾患がある方は、水分制限が必要な場合があるの()に注意下せ。

管理栄養士 松本 彩花

診療科外来受診受付時間 〈2019年7月現在〉

※新患受付は各科 <午前>8:30~11:00 <午後>13:00~15:00

※再来機受付時間 <午前>7:00~11:30 <午後>12:15~15:00

※再診の受付時間は各科毎に異なりますのでご注意ください。

診療科	午 前	午 後
内 科	休 診	休 診
循環器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	水
消化器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	なし
呼吸器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月~金 (火曜・水曜日は予約患者のみ)
血液腫瘍内科	月~金	月~木
外 科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付 火、木 ※再診は11:00までの受付	月、水、金
心臓血管外科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付	金(静脈瘤外来のみ)
脳神経外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月、火、木、金(新患・予約患者のみ) 水(新患のみ)
神経内科	月、水、金 (新患の方は、事前に電話にてご相談ください)	月、火、水(予約患者のみ)
整形外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月、木(スポーツ外来のみ)
小 児 科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月、金(火曜日は予約患者のみ) (火~木は一般外来休診です)
耳鼻咽喉科	月~金 ※再診は11:00までの受付	金(再来患者のみです。新患、紹介患者の受付はできません)
泌尿器科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※新患は紹介状が必要です	火、木(予約患者のみ)
産 婦 人 科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※金曜日 産科受付 8:30~10:00	木 1カ月検診(産後検診)のみ
眼 科	月~金 ※再診は11:00までの受付 ※木曜午前は新患のみです	水(予約患者のみ)
皮 膚 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付 ※新患は紹介状が必要です	なし
麻 酔 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付	なし
放射線治療科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月~金(予約患者のみ)
歯科・歯科口腔外科	月~金(予約患者のみ) ※再診は11:30までの受付	月~金(予約患者のみ)

ホ ス ピ タ メ ～ ル

看護の日



近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日を看護の日に制定されました。今年度当院では、5月17日に記念行事

を行いました。

看護体験では、市内の3校から看護を目指す高校生19名が参加し、患者さまと貴重な時間を過ごしました。

イベントとして、午前中にエントランスホールにて、健康チェック、ハンドマッサージやリンパ浮腫相談、スキンケアコーナーを開設、16時からプロのピアニストでもある神経内科上杉医師によるピアノ演奏、看護師による管楽器、合唱で「看護の日」を盛り上げ、多くの方に楽しんで頂きました。

ケアライフ夏祭り

7月6日(土)に第22回ケアライフ王子夏祭りを開催いたしました。

苦小牧らしく風は少し肌寒いものの、時折差す日差しが夏の暑さを感じさせる中、多くのボランティアやご家族様のご協力により、盛会のうちに終えることができました。

ステージでは、職員がドリフターズに扮し「夏祭りだよ!全員集合!」の合図で、往年のネタを披露し会場を湧かせました。外部余興では「日向ひょっとこ踊り北海道愛好会」「苦小牧スコッパーズ」の皆様による、ひょうきんでリズムカルな踊りと軽快なスコップ三味線で祭りを盛り上げていただき、また「舞里音」による琴とシンセサイザーの異色な組み合わせから奏でられる懐かしい音楽を、会場の皆様はうっとり聞き入っていました。



皆様のご協力、誠にありがとうございました。

予防健診のお知らせ

- 健診日：月曜から金曜日
- 時間：午前8時～12時頃まで

1. 一般健診 22,831円
2. 日帰り人間ドック 30,240円
3. 追加項目
 - ① 乳がん検診 (2方向 5,657円・1方向 4,629円)
 - ② 子宮がん検診 5,997円
 - ③ PET-CT検診 94,629円
 - ④ その他
4. その他

お気軽にお問い合わせ下さい

申込み・問い合わせ先

健診センター：
☎0144-32-8111(代)
内線 295・296

表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真(人物が写っていないもの)
- カラー写真
- 原則として応募写真は返却いたしません。(返却ご希望の方はお申出下さい。)

応募方法

- 写真の裏にタイトル、住所、氏名、電話番号を記入願います。
- 提出先は「らいふ」事務局まで。
- 採用の方には「らいふ」郵送にて発表します。お写真下にお名前を掲載させて頂き、粗品を進呈いたします。

糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で開催します。
どなたでも参加できます。

参加費
無料

お気軽にご参加ください

○開催日：2019年 8月15日(木)
9月19日(木)
10月17日(木)

○時間：午前10時30分～
○場所：王子総合病院 講堂(3階)
○講師：医師、理学療法士、薬剤師
管理栄養士、看護師
歯科衛生士、臨床検査技師

※直接会場において下さい。
※講師の都合により開催中止の場合もありますので電話にてご確認ください。

問い合わせ先

療養支援室：☎0144-32-8111(代)内線660

「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。